

“Sentirse Bien = Integrarse Bien.
Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes”





"Sentirse Bien = Integrarse Bien"

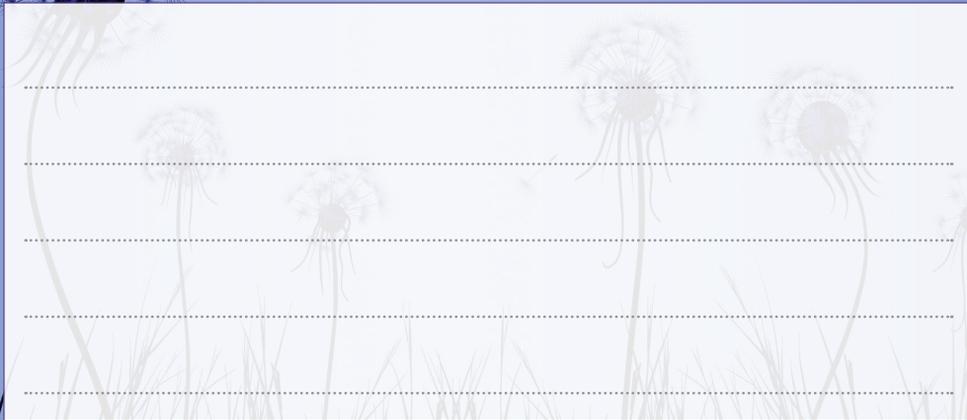
*Promoción de la Salud de
las Mujeres Inmigrantes*

Mi nombre es



La historia de mi nombre

Escribe por qué te pusieron tu nombre, de dónde viene,
qué significa para ti.



Tu identidad es algo que te hace única y especial, te ayuda a conocerte a comprender qué sientes en muchas ocasiones, ¿por qué no pruebas a crearte un Documento de Identidad propio, un nuevo NIE?, ¿Qué cosas resaltarías de ti?

Nombre y Apellidos:

Nacionalidad:

Barrio en el que vivo:

Edad:

Fecha de Nacimiento:

Me considero una mujer:

Mi principal virtud es:

La gente dice de mí:

Dibújate o pon tu foto.

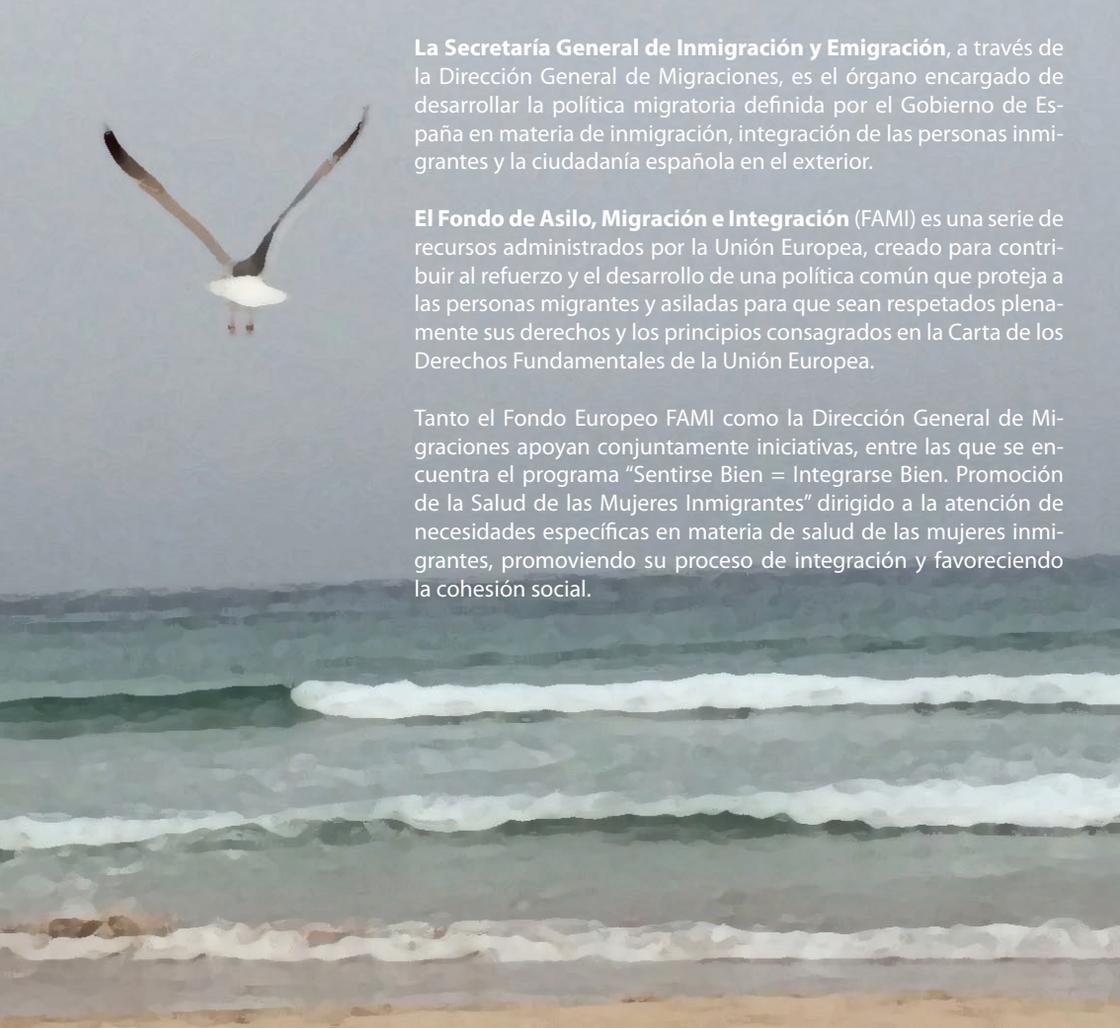
Sonríe y ponte guapa.

La FMP es una organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, de carácter estatal creada en el año 1987. Está declarada de Utilidad Pública y sometida a auditoria externa anual. Nuestra misión es “promover el cambio de las estructuras sociales, económicas y culturales y construir autonomías personales para lograr la igualdad de genero”.

Desde una perspectiva progresista, la FMP promueve la igualdad, la libertad, el desarrollo personal y social de todas las mujeres a través del cambio de las estructuras sociales, económicas y culturales que permitan construir autonomías personales.

Mediante los valores de Participación, Feminismo, Interculturalidad, Coherencia Ética y Progresismo, luchamos por lograr la igualdad, la libertad y el desarrollo pleno para todas las mujeres, jóvenes y niñas que residan en España.

El programa “SENTIRSE BIEN = INTEGRARSE BIEN. PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES INMIGRANTES”, financiado por la Dirección General de Migraciones y la Unión Europea - Fondo de Asilo, Migración e Integración, intenta paliar las desigualdades de género respecto a la salud que afectan a las mujeres inmigrantes en España. Estas desigualdades son el resultado de las distintas oportunidades y recursos relacionados con la salud que tienen en general las personas en función de su clase social, sexo, territorio o etnia, y que se traduce en una peor salud entre los colectivos menos favorecidos, entre los que se encuentran las mujeres inmigrantes.



La Secretaría General de Inmigración y Emigración, a través de la Dirección General de Migraciones, es el órgano encargado de desarrollar la política migratoria definida por el Gobierno de España en materia de inmigración, integración de las personas inmigrantes y la ciudadanía española en el exterior.

El Fondo de Asilo, Migración e Integración (FAMI) es una serie de recursos administrados por la Unión Europea, creado para contribuir al refuerzo y el desarrollo de una política común que proteja a las personas migrantes y asiladas para que sean respetados plenamente sus derechos y los principios consagrados en la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea.

Tanto el Fondo Europeo FAMI como la Dirección General de Migraciones apoyan conjuntamente iniciativas, entre las que se encuentra el programa “Sentirse Bien = Integrarse Bien. Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes” dirigido a la atención de necesidades específicas en materia de salud de las mujeres inmigrantes, promoviendo su proceso de integración y favoreciendo la cohesión social.



Sentirse bien

Sentirse bien

...Es tomar contacto con una misma a nivel físico, mental y espiritual.

...Es reconocer nuestro cuerpo y cuidarlo.

...Es estar en armonía con el entorno.

...Es reconocer nuestra valía.

...Es relacionarse a través de la escucha y el respeto mutuo.

...Es conocer nuestros derechos y defenderlos.

...Es permitirse amar y ser amadas.

...Es sonreír y ver la vida con optimismo.

Yo me siento bien cuando.....

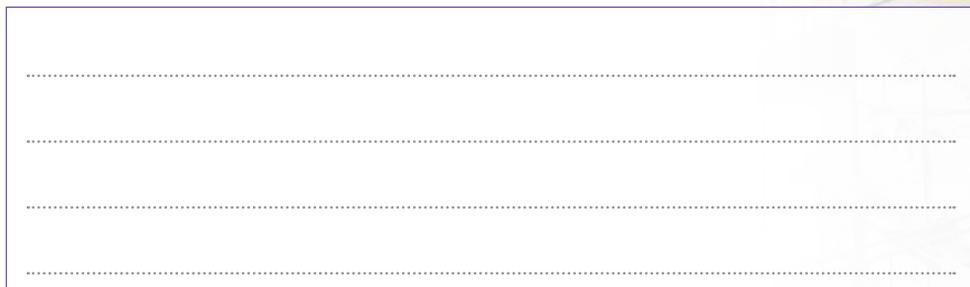
Cuando se inicia el proceso migratorio la persona emigrada vive una serie de cambios importantes en su vida que requieren de un gran esfuerzo para adaptarse y que puede afectar a su salud, ya que cambia el entorno, las gentes y sus costumbres, el modo de comunicarse, la alimentación, el ritmo de vida... etc.

Es decir, hay cosas que se mantienen y otras que cambian. Unas mejoran y otras empeoran. A veces, inicialmente perdemos... para ganar poco después. Lo importante es ver las cosas buenas que tienen todos los lugares.

Lo que me gusta del lugar de donde vengo



Lo que me gusta del lugar en donde estoy



El **proceso migratorio** comienza cuando ideamos la posibilidad del viaje. La mayoría de las mujeres venimos para gozar de un futuro mejor, para nosotras y para nuestras familias.

Una vez aquí, iniciamos una **etapa en nuestra vida**, en la que algunas cosas cambian y otras permanecen.

Es un **proceso de cambio** del que siempre podemos sacar un **aprendizaje**.

Sufrimos pérdidas aunque también recompensas y **nuevas experiencias** que nos fortalecen y nos hacen crecer como personas.

Siendo mujeres que emigramos demostramos nuestra valentía, nuestra fortaleza y nuestras ganas de mejorar

... y el mundo nos está esperando!!

(Testimonio de una mujer inmigrante)



A dónde van (Silvio Rodríguez)

¿adónde van las palabras que no se quedaron?
¿adónde van las miradas que un día partieron?
¿acaso flotan eternas, como prisioneras de un ventarrón?
¿o se acurrucan, entre las rendijas, buscando calor?
¿acaso ruedan sobre los cristales, cual gotas de lluvia que quieren pasar?
¿acaso nunca vuelven a ser algo?
¿acaso se van?
¿y a dónde van?
¿adónde van?
¿en qué estarán convertidos mis viejos zapatos?
¿a dónde fueron a dar tantas hojas de un árbol?
¿por dónde están las angustias, que desde tus ojos saltaron por mí?
¿adónde fueron mis palabras sucias de sangre de abril?
¿adónde van ahora mismo estos cuerpos, que no puedo nunca dejar de alumbrar?
¿acaso nunca vuelven a ser algo?
¿acaso se van?
¿y a dónde van?
¿adónde van?
¿adónde va lo común, lo de todos los días?
¿el descalzarse en la puerta, la mano amiga?
¿adónde va la sorpresa, casi cotidiana del atardecer?
¿adónde va el mantel de la mesa, el café de ayer?
¿adónde van los pequeños terribles encantos que tiene el hogar?
¿acaso nunca vuelven a ser algo?
¿acaso se van?
¿y a dónde van?
¿adónde van?

Relaciones afectivas

Nuestras relaciones pueden cambiar durante el proceso migratorio. Abandonamos nuestras relaciones pasadas o comenzamos otras nuevas.



En el país de destino nos encontramos con otras maneras de ser mujer, donde hombres y mujeres juegan papeles diferentes a los que estamos acostumbradas. Esto puede generar cambios en nosotras mismas y, por tanto, en nuestras relaciones afectivas.

Puede ocurrir que nuestras parejas sientan el rechazo a estos cambios o por el contrario que, entre los dos, se negocie una nueva forma de relacionarse.

Compartir la responsabilidad favorece: tu autonomía, su autonomía, el disfrute de los tiempos propios y compartidos y sin ninguna duda, tu relación.

También la relación con nuestros hijos e hijas se ve afectada por la inmigración. Los sentimientos de culpa son frecuentes por habernos separado de nuestra familia, cuando por lo general iniciamos el proceso migratorio como medio para alcanzar un futuro mejor para todos y todas. Por ello es importante desterrar la culpa y que su lugar lo ocupe el valor, el amor y el respeto por una misma.

A veces, en nuestras relaciones afectivas podemos tener discusiones con otras personas por defender nuestras opiniones. Cuando hay un suceso que nos molesta o nos hace sentir mal con otra persona podemos seguir estos “7 puntos mágicos”:

- 1 Escuchar nuestro cuerpo, ¿qué siento?
- 2 Intentar escuchar los mensajes que nos estamos diciendo y ver si son pensamientos negativos que nos hacen daño
- 3 Generar pensamientos alternativos a los mensajes negativos
- 4 Ponerme en el lugar de la otra persona
- 5 ¿Hay algo que me gustaría que cambie? ¿Qué es concretamente?
- 6 Para ello podemos idear alguna alternativa para negociar y pensar cómo lo voy a decir
- 7 Pensar en el momento de la negociación como algo positivo que nos aportará buenos resultados

Basado en una idea de Itaxo Sasiain Villanueva

Ejercicio de Relajación

La imaginación sirve como motor para la relajación. Algunos de nuestros pensamientos pueden producir ansiedad, mientras que otros nos generan imágenes mentales positivas y pueden llevarnos a la sensación de bienestar.

Con nuestro pensamiento podemos evocar imágenes placenteras:

1. Me pongo cómoda. Pienso en mi respiración, noto el aire entrar y salir de mi cuerpo. Siento como suben y bajan mi pecho y mi vientre al exhalar y al expulsar el aire. Cuando entra el aire, me lleno de energía positiva, de amor, de tranquilidad, de paz... El aire que sale se lleva las preocupaciones, el malestar, el miedo...
2. Me imagino como se alejan los elementos negativos de mi interior y mi cuerpo se llena de una energía que recorre mi cuerpo alcanzando todas mis células y todos sus rincones, desde la cabeza hasta los pies...
3. Me centro en el presente, me imagino a mí misma como un conjunto de emociones de materia que forma parte del entorno y de la naturaleza.
4. Ahora, imagino que estoy en mi lugar preferido, donde me siento bien, tranquila y en paz. El aire entra en mis pulmones y me integro en el entorno. Me centro de nuevo en mi respiración, cómo entra y sale el aire de mi cuerpo y lo recorre, inundándolo de serenidad y de nueva energía. Me dejo sentir y permanezco en este estado durante unos minutos....

Éste es un regalo que puedes hacerte todos los días, en unos pocos minutos



Mi tiempo

Tenemos derecho a **disfrutar de nuestro tiempo**. A las mujeres se nos ha enseñado a pensar y a ocuparnos de los demás antes que de nosotras mismas.

Las cargas laborales y familiares son, casi siempre, excesivas y a menudo no nos permiten disfrutar de nuestro tiempo libre. Sabiendo que tenemos derecho a un espacio y un tiempo propios, podemos aprender a disfrutarlo y no por ello sentirnos egoístas, malas madres o malas personas. Seremos respetuosas con nosotras mismas.

Esta semana me hago un regalo

Cuando estoy ocupada suelo imaginar muchas cosas que me gustaría hacer si tuviera tiempo...

¿Qué quiero hacer?*

1	5
2	6
3	7
4	8

* Puede ser un pequeño detalle, un paseo por el parque, estar con una misma, una cena con amigas, un masaje, un baño relajante, una canción, un baile, una buena conversación.



El cuerpo es el instrumento
con el que tocamos la vida.

Margarita Pisano

La influencia de nuestra salud en la memoria

Es posible que en momentos de más tensión hayas notado que tu memoria empeora, que tienes más olvidos y que te cuesta más recordar cosas que antes hacías con facilidad (algo que tenías que hacer, los nombres de las personas, fechas importantes, dónde has colocado las llaves, etc.). Tranquila, todo esto es normal. Nuestra memoria tiene una capacidad limitada para almacenar y organizar datos. En muchas ocasiones, niveles elevados de ansiedad, depresión, estrés o preocupaciones excesivas hacen que prestemos menos atención a las cosas, por eso, la información no entra en nuestro cerebro y por lo tanto, al no quedar registrada, no podemos recuperarla luego.

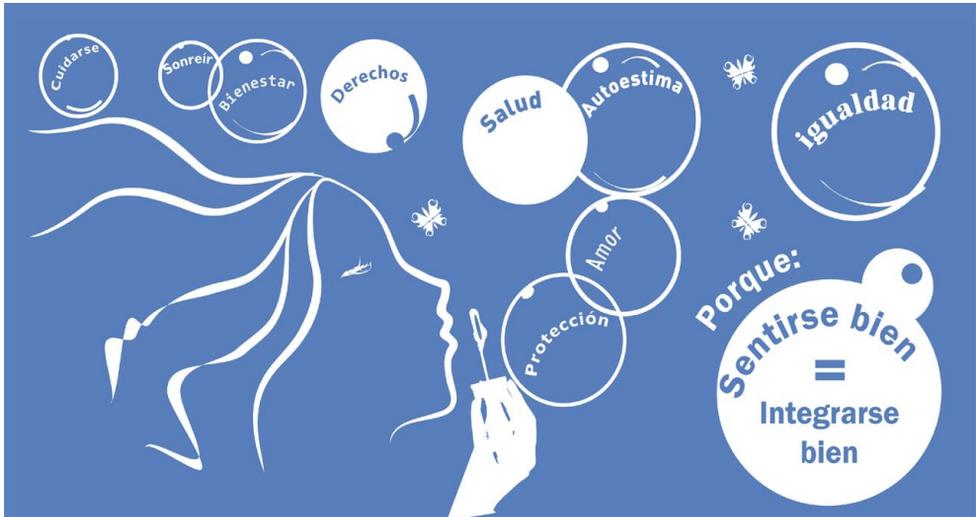
Por ejemplo, si mientras me presentan a una persona estoy pensando en lo que tengo que hacer cuando llegue al trabajo, es decir, si no estoy prestando ATENCIÓN, ese dato no lo voy a almacenar en mi memoria a corto plazo, por lo tanto, cuando luego intente recordar cómo se llamaba esa persona, no voy a obtener ninguna información.

Es importante que sepas que la mayoría de los problemas de memoria se deben a problemas de atención, y que ésta mejora si conseguimos estar tranquilas, relajadas y centradas en cada cosa que hacemos. Como el resto de las capacidades intelectuales, la memoria es dinámica y modificable, así que, ponte en forma, y ofrécele a tu memoria un completo pack de entrenamiento: mantener tu mente activa (lectura, pasatiempos, escritura, operaciones matemática sencillas...), llevar una vida saludable (evitar consumo de fármacos y drogas, hábitos de sueño adecuados, alimentación variada, ejercicio moderado...), estar en contacto con personas positivas que te aporten vitalidad, aceptar nuevos retos y vivir la vida con un enfoque de humor son sencillas herramientas que sin duda harán que te sientas mejor y que tu memoria mejore.

“Sentirse Bien = Integrarse Bien. Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes”

El Programa “Sentirse bien = Integrarse Bien. Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes” se desarrolla en **Madrid y Salamanca**, con el objetivo de mejorar el bienestar de las mujeres a través de acciones de **prevención y promoción de la salud biopsicosocial**, promoviendo estilos de vida más saludables que ayuden a prevenir los efectos negativos que tiene el proceso migratorio en la salud.

Desde la Federación de Mujeres Progresistas entendemos la salud desde un enfoque positivo, por ello, este programa desarrolla diferentes actividades basadas una metodología que favorece el empoderamiento, la participación, el diálogo, la autoestima, el apoyo social y la cohesión de grupo, la autonomía y la resiliencia de las propias mujeres.





Desde el programa “**Sentirse Bien = Integrarse Bien. Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes**” te ofrecemos un entorno de confianza donde puedes consultar sobre tus recursos sanitarios y sociales relacionados con la salud. También te ofrecemos asesoramiento individual y grupal para ayudarte a sentirte mejor contigo misma y mejorar tu bienestar físico, psicológico y social.

Las actividades que realizamos en Madrid y Salamanca son las siguientes:

- **Atención y asesoramiento:** espacio individual donde podrás recibir información de utilidad en temas relacionados con la salud: promoción, prevención y recursos.

- **Grupos de salud para mujeres inmigrantes:** espacio grupal dirigido a potenciar tu salud de un modo integral y reforzar tu red social de apoyo afectivo.

- **Apoyo psicológico individual:** espacio de confianza y acompañamiento individualizado dirigido a disminuir el malestar psicológico e incrementar tus recursos personales.

- **Apoyo psicológico grupal:** donde encontrarás grupos de promoción de la autonomía y crecimiento personal, al mismo tiempo que aprenderás técnicas para reducir tu malestar psicológico (estrés, ansiedad, depresión, duelo migratorio, etc.).

¿Te animas a participar?



Puedes encontraros en nuestras sedes de **Madrid** y **Salamanca**:

Sede en Madrid:

C/Ribera de Curtidores, Nº3, local 8.
28005 Madrid
Tlf.: 91 539 02 38
salud@fmujeresprogresistas.org
www.fmujeresprogresistas.org

Sede en Salamanca:

Asociación Plaza Mayor
C/ El Arco nº2, 2ºF
37002 Salamanca
Tlf.: 923 21 19 00
asocplazamayor@hotmail.com
www.asociacionplazamayor.es



Mis Citas



La Conferencia Internacional sobre Atención primaria de Alma Ata en 1978 reitera firmemente lo acordado por la OMS en relación a que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental y que el logro del grado más alto posible de salud es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo”.

Con esta guía, queremos ofrecerte este espacio para que te encargues de tu salud bio-psico-social. Por eso te animamos a que escribas aquí las citas a las que vas a acudir para sentirte mejor (atenciones psicológicas, grupos de salud, grupos de terapia, revisiones médicas, reuniones de ocio con tus amistades...). Es decir, cualquier actividad que te ayude a sentirte mejor para que puedas valorar tu salud desde un enfoque positivo y hagas tuyo el lema:
“ME OCUPO, NO ME PREOCUPO”

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones
.....
.....

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones
.....
.....

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

.....

.....

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones
.....
.....

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones
.....
.....

Mi agenda de Salud

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones

¿Con quién tengo cita?

.....
Día y hora

.....
Lugar

.....
Teléfono

.....
Observaciones



Mis Notas

Mis Notas

m!

Mis Notas

m m i



Mis Notas

m!

Mis Notas

m



Mis Notas

m!



*"Sentirse Bien = Integrarse Bien.
Promoción de la Salud de las Mujeres Inmigrantes"*

Programa financiado por:



Federación Mujeres Progresistas

www.fmujeresprogresistas.org

salud@fmujeresprogresistas.org

Facebook: [facebook.com/mujeresprogresistas](https://www.facebook.com/mujeresprogresistas)

Twitter: [@fmprogresistas](https://twitter.com/fmprogresistas)

m! FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS

